

# この秋 運動不足!!

## 甲賀B&Gで自分のスタイル発見しませんか?

### 甲賀B&G

平成26年度 第3期

## 受講生募集

募集期間: 2014/8/30(土)~9/28(日)  
実施期間: 2014/10/7(火)~12/21(日)

### ヨガ整体教室

開催曜日 火曜日  
時間 10:30~11:30  
対象 16歳以上  
募集人数 14名  
受講料 13,500円  
(3ヶ月11回)



ゆらゆら揺さぶる体操で体づくりしませんか?  
和やかな雰囲気の中で楽しく運動できます。

NEW!!

### アロマ・ヨガ(火)教室

開催曜日 火曜日  
時間 14:00~15:00  
対象 16歳以上  
募集人数 15名  
受講料 13,500円  
(3ヶ月11回)



心地いい香りに包まれながら、  
深い呼吸法と共に、穏やかに安定した心と美しくしなやかな  
体を手に入れましょう。

### スタイルアップエアロ教室

開催曜日 木曜日  
時間 11:00~11:45  
対象 16歳以上  
募集人数 15名  
受講料 10,260円  
(3ヶ月11回)



初めての方でも安心! 初級エアロ&ステップエアロクラスで  
す。優しいインストラクターと一緒にスタイルアップ目指し  
てみませんか?

### J1・J2・J3教室

開催曜日 火曜日~金曜日  
時間 裏面の表を参照  
対象 満3歳~中学生  
募集人数 裏面の表を参照  
受講料 12,420円(3ヶ月11回)  
16,200円(J3週2回)



楽しい水遊びから4泳法の習得、また距離やタイムをのばしてい  
く子どもまで、級別に応じてやさしいコーチがみんなにわかり  
やすく指導します。

### シルバー教室

開催曜日 木曜日  
時間 13:30~14:30  
対象 60歳以上  
募集人数 15名  
受講料 14,580円  
(3ヶ月11回)



和気あいあいおしゃべりしながら、ゆっくり体を動かして、  
健康維持増進をはかります。

### 水中ウォーキングストレッチ教室

開催曜日 火・木・土曜日  
時間 火・木(9:45~10:15 / 19:00  
~19:30)・土(19:00~19:30)  
対象 16歳以上  
募集人数 随時募集  
受講料 7,020円(4ヶ月11回回数券)



4ヶ月・11回の回数券制で火・木・土で朝・夜どれでも自由に選べ  
る手軽な30分教室です。

いつでも  
お手軽に  
始められます!!

## 秋のスタジオ短期教室開催

### ヨガ教室

開催日時 [A] 10月9日・16日・  
23日・30日(各木曜日)  
13:00~13:45  
[B] 11月21日・28日・  
12月5日・12日(各金曜日)  
11:15~12:00  
対象 16歳以上  
募集人数 20名  
受講料 3,700円(全4回)  
講師 西村 薫乃

### 脂肪燃焼エアロ教室

開催日時 [A] 10月10日・17日・  
24日・31日(各金曜日)  
11:15~12:00  
[B] 11月20日・27日・  
12月4日・11日(各木曜日)  
13:00~13:45  
対象 16歳以上  
募集人数 20名  
受講料 3,700円(全4回)  
講師 西村 薫乃



### ちびっこ運動教室

開催日時 [A] 10月9日・16日・  
23日・30日(各木曜日)  
15:00~15:45  
[B] 11月20日・27日・  
12月4日・11日(各木曜日)  
15:00~15:45  
対象 年少~年長  
募集人数 15名  
受講料 3,300円(全4回)  
講師 甲賀B&G海洋センター指導員



●場所/甲賀市甲賀B&G海洋センター 2階スタジオ ●応募方法/チラシ裏面下部の申込用紙に必要事項を記入の上、受講料を添えて当海洋センター受付にて直接お申し込み下さい。(FAXによるお申込の場合は、後日申込書と受講料をご持  
参下さい。電話によるお申込みは不可。) ●募集期間/平成26年8月30日(土)~各教室開催日の前日まで(定員になり次第締め切らせていただきます) ●その他/短期教室受講生のみ、教室前後にトレーニングルームをご利用いただけます。  
(トレーニングルーム利用証をお持ちで無い方は、初回使用時に登録料/1,000円が必要になります。) ●申込者が少ない場合は、教室の開催を取りやめる場合がございます。 ●申込み後のキャンセル時の返金につきましては、教室開講の8日前  
までは受講料を全額返金し、7日前から教室の開始前のキャンセルについては、受講料の40%をいただきます。教室開始後のキャンセルの返金は致しません。

## 一般利用のご案内

スクール生のうれしい特典

日曜日は施設利用料無料  
※トレーニングルームを初めてご利用の方は  
登録料1,000円が必要です。

### トレーニングルーム

■利用資格  
・高校生以上の方  
■利用時間  
・10:00~21:30  
※運動時間は21:30です。  
■利用料金(税込)  
・初回登録料/1,000円 ※1年間有効  
・更新手数料/500円 ※年1回更新



利用料(1回)	500円	回数券(11回入り)	5,000円
フリーパス	1ヶ月 4,500円	3ヶ月 9,500円	6ヶ月 16,000円

運動できる服装と室内シューズをご持参下さい。

### 親トレもあります!

お子様が受講されている間、保護者の方が特別料金でト  
レーニングできるシステムが親トレです。詳しくはフロ  
ントまでお問い合わせ下さい。  
対象年齢 ●ジュニア教室(J1、J2、J3) ●ダンス(はじめてダ  
ンス、ヒップホップ、ブレイク&ストリートダンス)  
●キッズプール教室 ●キッズフロアボール教室  
●子ども水なれ教室

### 屋内プール

■利用時間(3部制で繰り替わりとなります。)  
・午前の部/9:30~12:30  
・午後の部/13:30~16:00  
・夜間の部/18:30~21:30 ※運動時間は21:30です。  
●全員スウィミングキャップを着用して下さい。  
●着水は、女性の方はレジャー用のビキニ、Tバックなどの過  
激な水着、パレオなどの付いている水着はご遠慮ください。  
また、男性の方でトランクス型水着の場合はアンダーパ  
ンツの着用をお願い致します。  
●小学1年生~3年生の児童は3名までに1人、小学生未満の乳  
幼児は2名までに1人、18歳以上の保護者の方が同伴の上、  
入水して下さい。

### ■利用料金(税込)

利用料(1回)	就学前児	小・中学生	高校生以上
	100円	300円	500円
回数券(11枚入り)	中学生以下	高校生以上	
	3,000円	5,000円	
フリーパス	期間	中学生以下	高校生以上
	1ヶ月	4,500円	7,500円
	3ヶ月	12,000円	20,000円
6ヶ月	22,500円	37,500円	

# 甲賀市甲賀B&G海洋センター

滋賀県甲賀市甲賀町鳥居野1037番地1 ※掲載の写真、イラストはイメージです。

TEL.0748-88-5887

FAX.0748-88-5883 休館日: 毎週月曜日  
甲賀市甲賀B&G海洋センター 検索

